



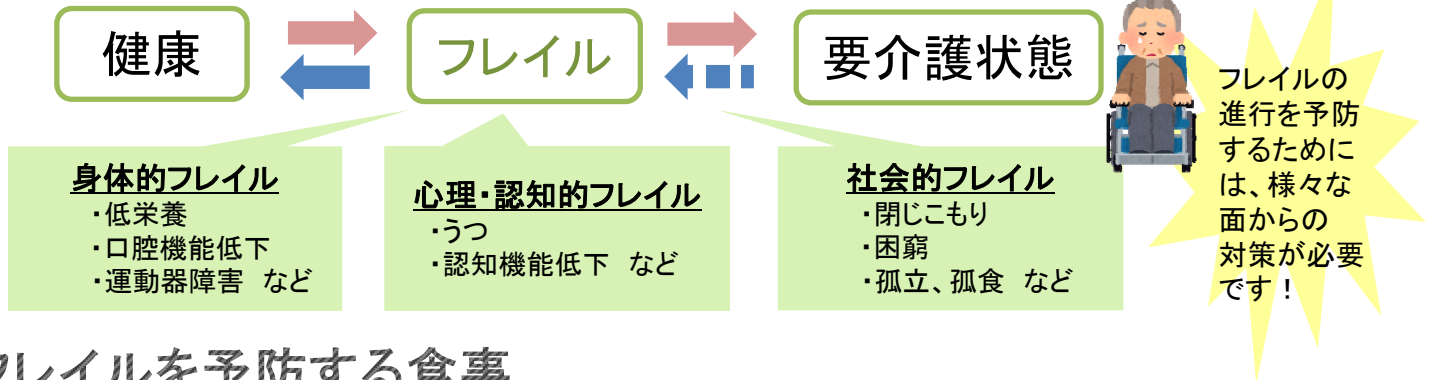
フレイルについて

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることでできる時期でもあります。数回にわたって、フレイルについて特集しますので、皆様の健康にお役立てください。



フレイルを予防する食事

食事は身体をつくり、活力の源となります。しっかりと食事を取り身体に栄養を取り入れることはフレイル予防には欠かせません。今回は、フレイル予防で意識したい食事のポイントをご紹介します。

ポイント① フレイル予防のための基本の食生活

1日3食しっかりと

1日に1食や2食の食事では、必要なエネルギー量や栄養素をとることは難しいので、朝食、昼食、夕食の3食をきちんと取りましょう。



バランスの良い食事を心がけましょう

1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事を取りましょう

主食：ごはん、パン、麺類など
主菜：肉・魚、乳製品、大豆製品などのたんぱく質食品
副菜：野菜、キノコ類、海藻など

いろいろな食材を取り入れましょう

必要な栄養素すべてが含まれている食材はありません。なるべくたくさんの品目の食材をとることで足りない栄養素を補い合うことが大切です。



ポイント② たんぱく質食品はしっかりと

筋肉を作るもととなるたんぱく質をしっかりと摂ることは、フレイル予防の大切なポイントです。20代以降、たんぱく質の1日の必要量に大きな違いはなく、加齢とともに筋肉のたんぱく質の合成は遅くなるため、特に高齢の方はたんぱく質を含む食品をしっかりと摂る必要があります。現代人の食事は、糖質・脂質に偏り気味でたんぱく質が不足しがちなので要注意です。

《 1日に必要なたんぱく質量って？ 》

厚生労働省は、生活習慣病やフレイルの発症予防のための1日のたんぱく質摂取量について、最低限これだけの量を摂るように推奨しています。(右表)



※右表の値はあくまでもおおよその量で、身長や体重、1日の活動量によって個々の必要な量は異なります。スポーツなどで体を良く動かす方は、これよりもさらに多くの量を摂ることが望ましいです。

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)

	男性	女性
18～29歳	65 g	50 g
30～49歳	65 g	50 g
50～64歳	65 g	50 g
65歳～	60 g	50 g

《 食品に含まれるたんぱく質量ってどれくらい？ 》

身近な食品(主食、たんぱく質の多い食品)の、1食分あたりのたんぱく質量についてご紹介します。

主食 		魚(100gあたり)		肉(100gあたり)		卵・乳製品		大豆製品 	
そば220g	10.6g	いわし(丸干し)	32.8g	鶏ささみ	23.0g	卵1個	7.4g	納豆50g	8.3g
うどん250g	6.5g	鮭(焼き)	29.1g	鶏むね(皮なし)	22.3g	牛乳200ml	6.6g	豆乳200ml	7.2g
食パン60g	5.3g	あじ(焼き)	27.5g	牛もも	21.2g	チーズ20g	4.5g	木綿豆腐100g	7.0g
玄米150g	4.2g	まぐろ(赤身)	26.4g	豚もも	20.5g	ヨーグルト100g	4.3g	絹ごし豆腐100g	5.3g
白米150g	3.8g	塩サバ	26.2g						
ロールパン30g	3.0g	かつお(生)	25.8g						

例えば...朝に食パンとヨーグルト、昼に白米と焼きあじ、納豆、夜に白米と鶏むね肉のソテーで、たんぱく質75g達成★



《 簡単に！たんぱく質upのコツ 》

1日3食しっかり食べてたんぱく質を補給することが理想ですが、忙しい時等はなかなか難しいのが現実です...そこで、忙しい時にも簡単にたんぱく質をプラス出来るコツをご紹介します。

- ・食パン→ハムやチーズをのせる
- ・白米→ちりめんじゃこや鰹節を振りかける。納豆をプラスする
- ・インスタント味噌汁→小さいパックの豆腐を崩して入れる
- ・朝ごはん→バナナをプラスする(バナナは果物の中でも特にたんぱく質豊富♪)
- ・ブラックコーヒー→豆乳を加えてソイラテに
- ・主菜が作れないとき→すぐに食べられる冷凍食品や缶詰を常備しておくとう便利です



ポイント③ 丈夫な骨でフレイル予防！

丈夫な骨を保ち転倒や骨折を予防することも、フレイル予防には欠かせません。骨の健康に不可欠な栄養素であるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKについてご紹介します。

カルシウム

歯や骨の材料となり、不足すると骨粗鬆症を招きやすくなります。カルシウムは1日に650~800mg摂ることが目標です。

《 多く含む食品 》 ()内はカルシウム量

- 牛乳・乳製品：牛乳コップ1杯200mL(227mg)、ヨーグルト100g(120mg)、プロセスチーズ20g(126mg)
- 小魚：ししやも1尾(72mg)、うるめいわし丸干し1尾(57mg)、ちりめんじゃこ 大さじ1杯5g(26mg)
- 大豆製品：凍り豆腐1個(105mg)、木綿豆腐100g(86mg)、納豆50g(45mg)
- 緑黄色野菜・海藻：モロヘイヤ100g(260mg)、水菜100g(210mg)、小松菜100g(170mg)
乾燥ひじき 大さじ1杯3g(42mg)、生わかめ50g(50mg)

《 カルシウムupのコツ 》



みそ汁に多めの乾燥わかめを追加



サラダにはできるだけ緑黄色野菜や海藻を使用する

豚肉を麻婆豆腐1人前分の豆腐150gに変えると...
カルシウム 4mg → 140mg
1日3食のうち1食の主菜は、大豆製品がメインのものにする

ビタミンD・ビタミンK

実はカルシウムの体への吸収率は低く、カルシウムだけでは骨粗鬆症予防に不十分です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDとビタミンKと一緒に摂るようにしましょう。

《 多く含む食品 》

- ビタミンD：しいたけなどのキノコ類、さんまやイワシなどの魚類
- ビタミンK：納豆、モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜 など